

# Un site Internet contre le stress

Publié le 20/11/2008 à 11:34 - Modifié le 20/11/2008 à 12:07

Par Anne Jeanblanc



© Capture d'écran du site [meteostress.com](http://meteostress.com)

Près d'un quart des Français se sentent, selon un récent sondage Ipsos, stressés tous les jours ou presque. Un Français sur deux définit son stress comme étant supérieur à la moyenne et 16 % déclarent qu'il est très élevé. Or, c'est une maladie responsable de fatigue chronique, d'insomnies, de migraines, de douleurs musculaires, de problèmes de poids, de dépression et qui se termine souvent par un infarctus du myocarde, une attaque cérébrale, voire un suicide. Il est également impliqué dans la "souffrance au travail", ce mal-être généralisé dans certaines entreprises.

Partant du constat que, même si l'on parle beaucoup du stress, il n'existe pas de solution miracle et qu'à ce jour, peu d'actions concrètes sont mises en place de manière préventive, des professionnels de santé viennent de créer [Météostress, le premier site de dépistage et de prévention du stress chronique](#). Ces spécialistes pensent que si c'est un réel danger pour la santé des individus et donc des entreprises, ce n'est pas une fatalité. Leur site s'adresse aussi bien aux personnes qui souhaitent prendre en main leur santé et améliorer leur qualité de vie, qu'aux entreprises qui recherchent une démarche collective de prévention fondée sur l'individu.

En pratique, Météostress permet de trouver de l'information et des témoignages sur le stress, mais surtout de créer un espace personnel, sécurisé, totalement confidentiel, dans lequel l'internaute pourra mesurer la perception de son stress et mémoriser toutes ses données sur la durée de son choix. L'originalité du site est de familiariser chaque individu avec sa météo intérieure (le temps qu'il fait à l'intérieur de lui-même). Il permet de prendre conscience de son stress, d'en faire le bilan, d'en comprendre les causes (professionnelles et personnelles) ainsi que de choisir et de mettre en oeuvre des solutions (physiques, mentales et d'hygiène de vie) pour le combattre au mieux.